

ミスキャンパス2010「5大学総勢30人全部見せます」

weekly 〇 独占写真満載! AKB48追っかけルポ in 韓国

オールスター

11.15
No.46
¥340

16P
総力
大特集

草食男子も初心者も、
カノジョができる!

コレが10年代の合コン必勝法だ!!

グラビア JAPAN
2010

森崎友紀

レシビ付き写真集
『for Men』先行公開



第2回
グランプリ
竹富聖花

読者
特別賞
高橋かれん

ミス週刊
プレイボーイ
とつきー

ミス週刊
ヤングジャンプ
荻野可鈴

甲斐まり恵

豊熟ボディ極小ビキニ

宮崎麗香

ジャパニーズセレブ初水着

谷桃子

色気と危うさ炸裂

「3年使い切り型」
ブラック企業が
“勝ち組”新卒社員を襲う!!

就職、超氷河期で急増!
内定決まったからこころ安くなるな

グラビア JAPAN

2010

週刊プレイボーイ 週刊ヤングジャンプ

本誌38号のエントリーから
読者投票で選ばれた4人を
巻頭グラビアで堂々初公開!

新時代を切り開く女神
グランプリ
竹富聖花
Taketomi Seika

決着

グラビア新世代が、日本のアイドル界を変える。
ニューエイジ

グラビア界の秘密兵器

ミス週刊
プレイボーイ

とっきー
Tokky

予測不能の奔放ガール

読者特別賞

高橋かれん

Takahashi Karen

潜在能力無限∞大

ミス週刊
ヤングジャンプ

萩野可鈴

Ogino Karin



グランプリ

竹富聖花 15

1995年3月24日生まれ 愛知県出身
身長165cm B78 W59 H85 血液型=B型

週プレCHECK✓

週プレ・ヤンジャンともに読者から圧倒的な支持を受けた聖花ちゃん。撮影時の凛とした表情も、スタッフの靴の中に松ぼっくりを仕掛けるいたずらっ子ぶりもステキです！

絶対的美少女、問答無用のMVP。





そのトキメキ乳、危険につき。

ミス週刊プレイボーイ

とっきー

AGE
18

1992年3月6日生まれ 東京都出身
身長160cm B85 W61 H88 血液型=B型

週プレCHECK✓

週プレのnet部門・モバイル部門で抜群の票を集めたとっきーがミス週プレに。晚餐でマンゴージュースを飲みながら「沖縄名物・豆腐よう」をつまむ姿がたくましかったです。



太陽のような笑顔をずっと見ていたい。



ミス週刊ヤングジャンプ

萩野可鈴 **15**

1995年10月12日生まれ

山梨県出身 身長151cm

B71 W54 H74 血液型=A型

週プレCHECK✓

ヤングジャンプ読者からの絶大な人気を誇った可鈴ちゃん、堂々の選出です。撮影2日目、夜のバーベキューで作ってくれた「可鈴スペシャル」の野菜の味つけ、忘れません……。



読者特別賞

高橋かれん **18**

1991年12月9日生まれ

東京都出身 身長166cm

B80 W59 H82 血液型=O型

週プレCHECK✓

はがき、net、モバイルと、バランスよく票を集めたかれんちゃんが2010読者特別賞に輝きました。カメラの前でキス顔や変顔までバンバン見せる天真爛漫ぶりが魅力。



次々とあふれ出す魅力。いつも君のペース。

週プレモバイルでは南国・沖縄の海で撮影したメイキング映像&蔵出しカットを大公開しています。また、4人の個人未公開カットをそれぞれ集めたプレミアム版のケータイ写真集も配信中。右下のQRから行くと、P78で詳細をチェックしてください！



「ぼくらの グラビア日本代表」

週プレnetは彼女たちの初口けに密着、まぶしすぎる未来のスター候補の素顔を激撮してきました。未公開カットはもちろん、ムービー、インタビューなどお宝コンテンツを4人まとめて公開します。アクセス方法はP78~79で！

撮影/小塚毅之
スタイリング/福田春美
ヘア&メイク/南野景子
岡田杏奈(MÉLANGE)



黄金のカルテット誕生とともに、 アイドル新時代が幕を開ける。

Miyazaki Reika

Photographed by Kuriyama Shusaku

週プレ
独占スクープ!!
パニッシュ!

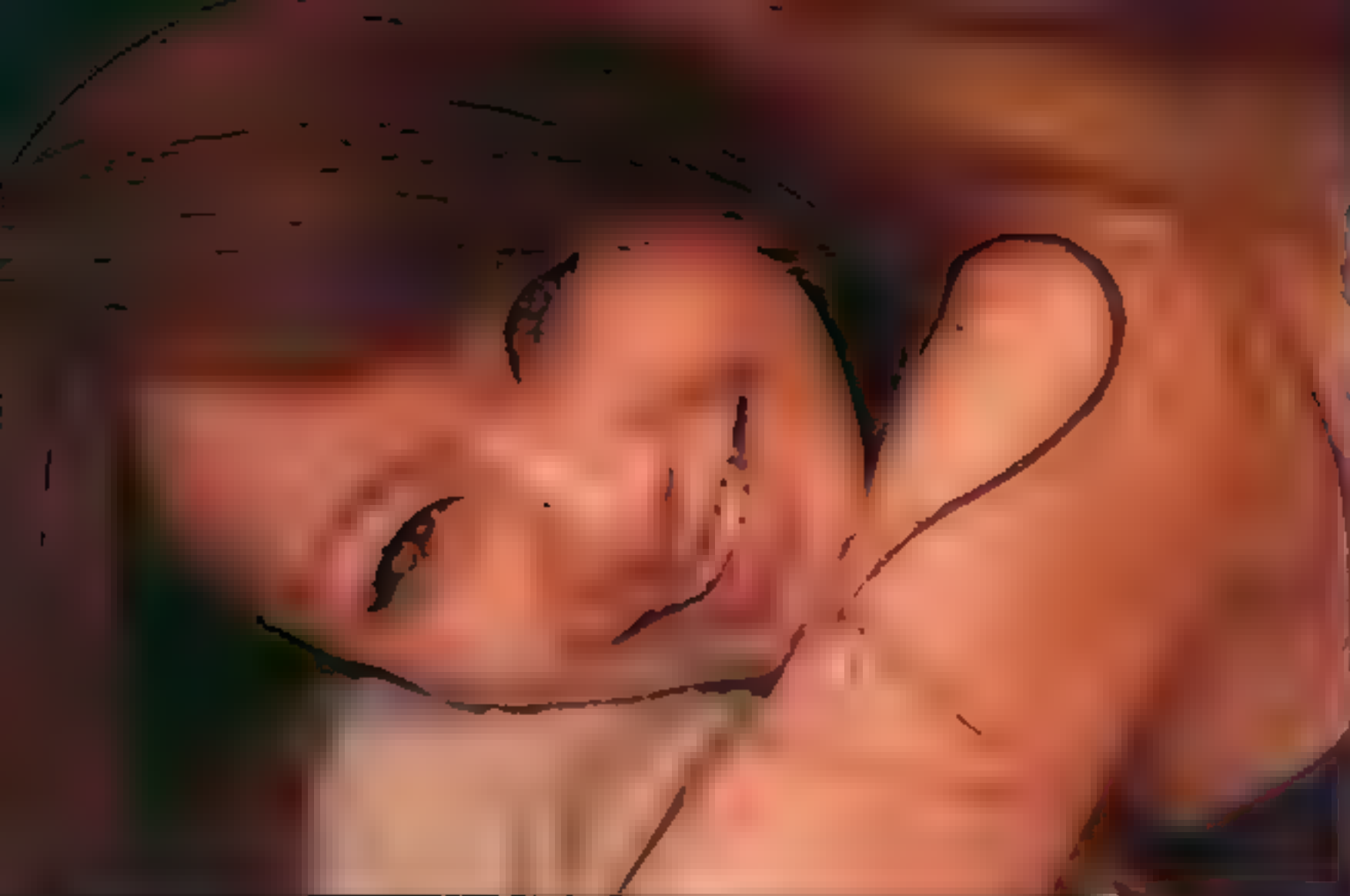
正真正銘のセレブリティ。そんな宮崎麗香の初水着を、週プレが激撮に成功!



PAPARAZZI!

著 父に持つ注目美女。 界デビューを果たした





宮崎麗香。会えば会うほど好きになる彼女。



PAPARAZZI!





PEARL RAZZII



宮崎麗香 ○みやざき れいか

1988年2月3日生まれ 長野県出身

身長169cm B80 W58 H85

血液型=AB型

○『ハッピーMusic』(日本テレビ系)に

レギュラー出演中のほか、彼女が出演していた

『おぎやはぎのそこそこスターゴルフ』

DVDのVol. 7や9がローソンで好評発売中。

11月から年末にかけて数々のバラエティ番組に

出演予定の彼女。詳しい情報は公式HP

[<http://pearl-tokyo.jp/>]と公式ブログ

[<http://ameblo.jp/reikamiyazaki/>]にて随時

チェック。断言します。宮崎麗香はキマす!

撮影/栗山秀作

スタイリング/福田春美

ヘア&メイク/佐々木薫 [GLUECHU]

週プレモバイルでは今回のグッピアの蔵出し未公開カット&紹介ムービーを大公開中なのです! 今回の撮り下ろしグラビアの貴重なメイキングを見たい人、QRコードからアクセス! 利用方法は78ページでチェック!




グラビア
女

くブレるな！タニモモ！く

道


写真 熊谷 貢

[illegible]



タニモモの魅力。それは、
ギャップだと思う。普段の天然キャラ、
バラエティ番組の爆裂キャラ、
そして、グラビアの
妖艶お色気むんむんキャラ。
演じているのではなく、
どれも“素”の彼女だ。



A woman with short, dark, wavy hair is lying on her side, wearing a white, strapless, form-fitting dress. She is looking back over her right shoulder towards the camera. Her expression is neutral. The background is dark and out of focus.

出演媒体の減少、他ジャンルからの
新規参入などグラビアアイドルが
受難の時代といわれている、今。

だからこそ、願いたい。
ブレずに突き進んでほしい。
グラビアの可能性の限界まで、
ギリギリのギリギリまで。



るべし。また

7

甲斐まり恵

老若男女を問わず人気を博した「お天気お姉さん」は、『仮面ライダーオーズ』での熱演も光る女優へと劇的に変身中。11月期の週プレnet「甲斐まり恵スペシャル写真集」から先行最新撮り下ろしショットを一堂掲載。

女優
はじめ
ました。

撮影 梶本雅司

こんなあなたの顔、見たことがなかった。そのことがすごくうれしい。



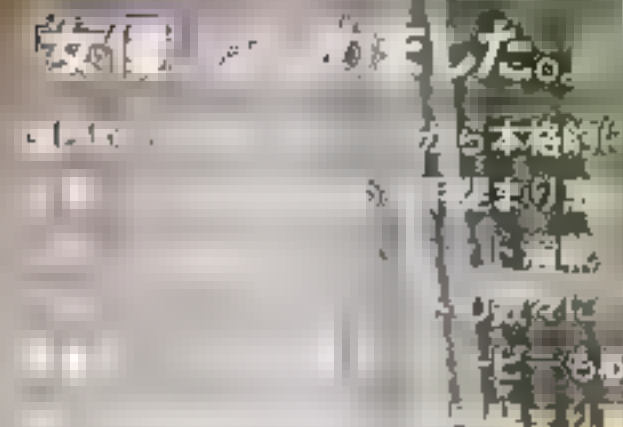
会うたびに、美しい女優おんなの顔になっていく。瞳の奥に、手にした自信を映して。



暖かな風に包まれて、心の扉が開いた瞬間。最高の笑顔は、ずっと変わらずに。

「お天気お姉さん」のあなたを





1980年6月13日生まれ
熊本県出身 身長161cm
血液型＝A型
○『仮面ライダーオーズ/000』
（テレビ朝日系 日曜8：00～）に
レギュラー出演中のまり恵さん。
MBSラジオ『ゴチャまぜっ!』
（日曜23：30～）でも彼女のトークが
聴けますよ。最新写真集
『TURNJ』、最新DVD『Color』も
大好評発売中です。詳しい情報は
公式ブログ「ごらどし日記」
[<http://ameblo.jp/k-marichan/>]
にて随時チェックしてください!

撮影／梅本雅司
スタイリング／上野 珠
ヘア&メイク／植村タケヒサ



今、最高にノっているまり恵さんを、もつと週プレnetで。

週プレ厳選!

5大学

総勢30人!!

撮影◎山形健司
村上匠吾、佐賀章広
取材文◎香沼慶 飯泉芳久
デザイン◎中山真志&海野智

ミスキャンパス 2010

出場者全員名鑑!!

世間的に女子大生ブームは少し落ち着いてきたけど、
10年前からミスキャンに密着し続けてきた週プレは
決して流行なんかでブレたりはしないぜっ!
今年は週プレ注目の5大学をピックアップしてお届けだい!!

たなか あい
田中重依 19歳

平成3年7月1日生まれ
兵庫県出身
172cm B型
教養学部 / 文科Ⅱ類 / 1年生
競技ダンス部、
模範園連所属
好きな科目▶
英語、フランス語
バイト経験▶家庭教師
将来の目標▶
途上国の開発に
携わりたいです
彼氏▶いない

「夢に向かって熱く
頑張っている人が好き! 黙々と
努力しているところを見ると」



おおい かおり
大井 香 18歳

平成4年2月5日生まれ
東京都出身
165cm A型
教養学部 / 文科Ⅲ類 / 1年生
英語研究会所属
好きな科目▶英語、中国語
バイト経験▶
個別指導の塾講師
将来の目標▶英語教師
彼氏▶いない



「受験生時代にミ
スコンの映像を見
て、こんな大生
になりたいと憧れ
ていたんです☆」

やまね ゆきこ
山根有紀子 21歳

平成元年9月27日生まれ
広島県出身
161cm A型
教養学部 / 文科Ⅲ類 / 2年生
英語劇、服飾系サークル、
教育系学生団体所属
好きな科目▶国語、英語
バイト経験▶家庭教師
将来の目標▶舞台女優
彼氏▶いる

「舞台女優を目指
しています! お
芝居を続けていく
ための足掛かりに
なれればいい!!」



「今、一番欲しい
ものは彼氏(笑)。
周りが見えていて
何事にも動じない
人が好きです」



かのう まい
加納 舞 21歳

昭和63年11月6日生まれ
東京都出身 162cm B型
工学部 / システム創成学科 / 3年生
テニス、ダンスサークル所属
好きな科目▶生物、
システムエンジニアリング
バイト経験▶スタバ、塾講師、かてきよ
将来の目標▶証券会社就職
空中庭園のある家建てる 彼氏▶いない



のむら みき
野村美紀 19歳

平成3年10月17日生まれ
169cm AB型
教養学部 / 理科Ⅰ類 / 1年生
茶道部、テニスサークル所属
好きな科目▶英語、物理、言語
バイト経験▶アパレル関係
将来の目標▶国際的に
活躍したいです
(国際弁護士など)
彼氏▶いる

「人に見られると
いう意識を持つこ
とで、立ち居振る
舞いをキレイにで
きたらいいなり」

東京大学

最高学府のイメージを覆す?
史上最強のビジュアルレベル!!

2010
学園祭
DATA

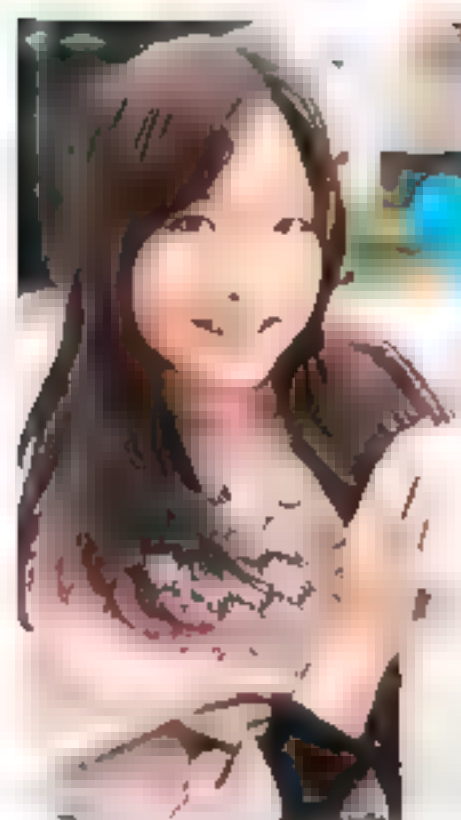
こまばさい
「駒場祭」
11月21日~23日
ミスキャン決勝
11月23日14時~
場所●
駒場キャンパス
最寄り駅●
京王井の頭線
駒場東大前駅



いちのへ まい
一戸舞 21歳
昭和63年12月11日生まれ
青森県出身
167cm A型
経営学部/経営システム科学科/4年生
テニスサークル所属
好きな科目▶世界史、マーケティング論
バイト経験▶ウェイトレス
将来の目標▶自立した女性
彼氏▶いない
「免許を取って日本一周したい! おいしいミルクティーを飲んでいるときが幸せ」

横浜国立大学

高橋千佳子、福田晴など
お天気お姉さんを多数輩出!
2010 学園祭 DATA
とあるさの『常盤祭』
11月5日~11月7日
11月6日
18時30分~
場所▶常盤台キャンパス
最寄り駅▶横浜市営地下鉄・三ツ沢上町駅
<http://www.ynu-fes.com/>



かんの あい
菅野 愛 20歳
平成2年5月13日生まれ
北海道出身
163cm A型
教育人間科学部/
マルチメディア文化学科/2年生
オーケストラサークル所属
好きな科目▶英語
バイト経験▶マック、食堂、学生寮、NHK
将来の目標▶アナウンサー
彼氏▶ノーコメント
「サークルでヴァイオリンを弾いたり、お家でまったりしているときが幸せです」



ひらばた ゆり
ひらばた ゆり 20歳
平成2年4月15日生まれ
岐阜県出身
165.5cm A型
教育人間科学部/
マルチメディア文化学科/2年生
オールラウンドサークル、テニスサークル所属
好きな科目▶数学
バイト経験▶宅配ピザのキッチン
将来の目標▶メディア系のお仕事
彼氏▶いる
「おいしいものを食べているときが一番幸せ。ひとりフーメンに挑戦したい!」



やまぐち まさみ
山口真聖 19歳
平成3年2月22日生まれ
熊本県出身
166cm A型
工学部 物質工学科/2年生
軽音楽サークル(ボーカル)所属
好きな科目▶物理、化学
バイト経験▶居酒屋
将来の目標▶タレント
彼氏▶いる
「歌も歌えるタレントになりたいくて、そのきっかけとして出場しました!」



きもと みさき
木本美咲 18歳
平成3年11月4日生まれ
熊本県出身
167cm A型
教育人間科学部/
学校教育課程/1年生
アカペラサークル所属
好きな科目▶国語、健康スポーツ演習
バイト経験▶スタジアムスタッフ
将来の目標▶家庭と仕事を両立できる女性
彼氏▶No
「気になっている人に頭をなでられたりすると、その瞬間に落ちちゃうかも」



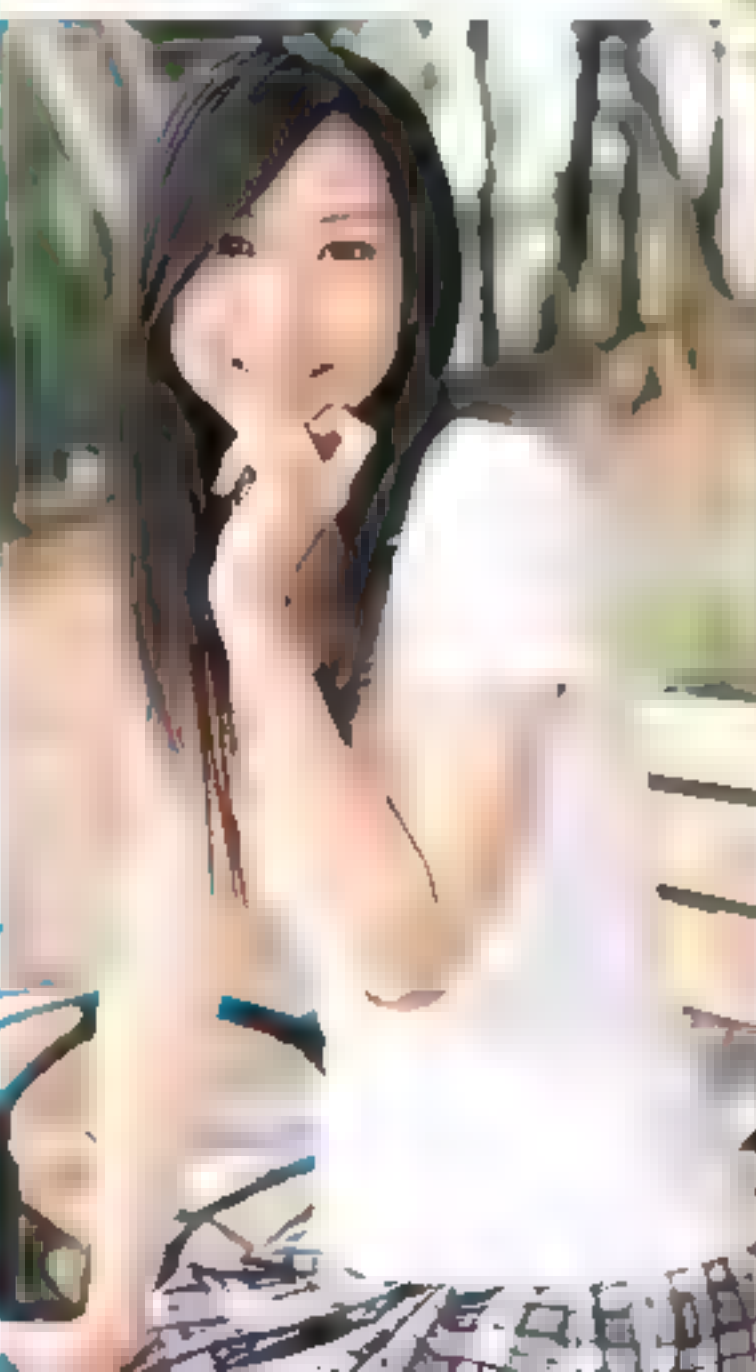
たかの まさよ
田谷雅世 19歳
平成3年2月17日生まれ
東京都出身
148cm A型
工学部/電子情報工学科/1年生
所属サークルなし
好きな科目▶物理、数学
バイト経験▶予備校のチューター
将来の目標▶人に感動を与えられる人
彼氏▶いない
「何が行動を始めたかと思っていたときに募集があったので、出場を決めました!」



はたした ゆか
はたした ゆか 19歳
平成3年10月17日生まれ
埼玉県出身
170cm O型
文学部/
現代社会学科/1年生
フットサルサークル所属
好きな科目▶国語、ドイツ語
バイト経験▶塾講師
将来の目標▶健康に暮らす。メディア関係
彼氏▶ノーコメント
「いつもはフザけているのに、イザとなったらしっかりしている人がカッコいいと思う」

2010
学園祭
『樺祭』
11月20日、21日
11月21日13時~
場所▶吉祥寺キャンパス
最寄り駅▶JR中央線ほか吉祥寺駅

ふちがみ かな
内上 かな 19歳
平成3年3月24日生まれ
福岡県出身
160cm B型
経済学部/経済経営学科/2年生
バドミントンサークル所属
好きな科目▶数学系
バイト経験▶デパートの和食店
将来の目標▶報道関係(キャスターみたいな)
彼氏▶いない
「器が大きくて、オトナで、ピンチなときに頼れる男性と恋に落ちてみたい!」



ふしもと なほ
藤本菜穂 20歳
平成元年11月3日生まれ 愛知県出身 161cm A型
法学部/政治学科/3年生 所属サークルなし
好きな科目▶数学
バイト経験▶某テレビ局、携帯電話のキャンペン
将来の目標▶バリバリ働くキャリアウーマン
彼氏▶ノーコメント
「スポーツをしている人が好き! スポーツで光る汗はステキだから大好き!」



じゃがわ まな
じゃがわ まな 18歳
平成3年12月23日生まれ
東京都出身
156cm A型
文学部/現代社会学科/1年生
フットサルサークル、サッカーサークル(マネジャー)所属
好きな科目▶国語、フランス語
バイト経験▶居酒屋
将来の目標▶幸せなお金持ち
彼氏▶ノーコメント
「私は周りの人に恵まれていて、嫌いな人がひとりもないのが自慢です!」

しもまき なつき
しもまき なつき 20歳
平成2年7月22日生まれ
東京都出身
163cm B型
法学部/政治学科/2年生
所属サークルなし
好きな科目▶地理、行政学
バイト経験▶カフェ
将来の目標▶お母さんになること
彼氏▶ノーコメント
「他人にも親切な人が好き。自分が体調が悪いときに車で席を譲ってもらったら、恋に落ちちゃうかも」



まるやま ゆう
丸山 悠 20歳
平成2年8月22日生まれ
埼玉県出身
158cm B型
文学部 英米文学科/2年生
フットサルサークル所属
好きな科目▶英語
バイト経験▶塾講師
将来の目標▶ファッション業界
彼氏▶いない
「何事にも積極的で常に笑顔でいられる自信があります。応援お願いします!」

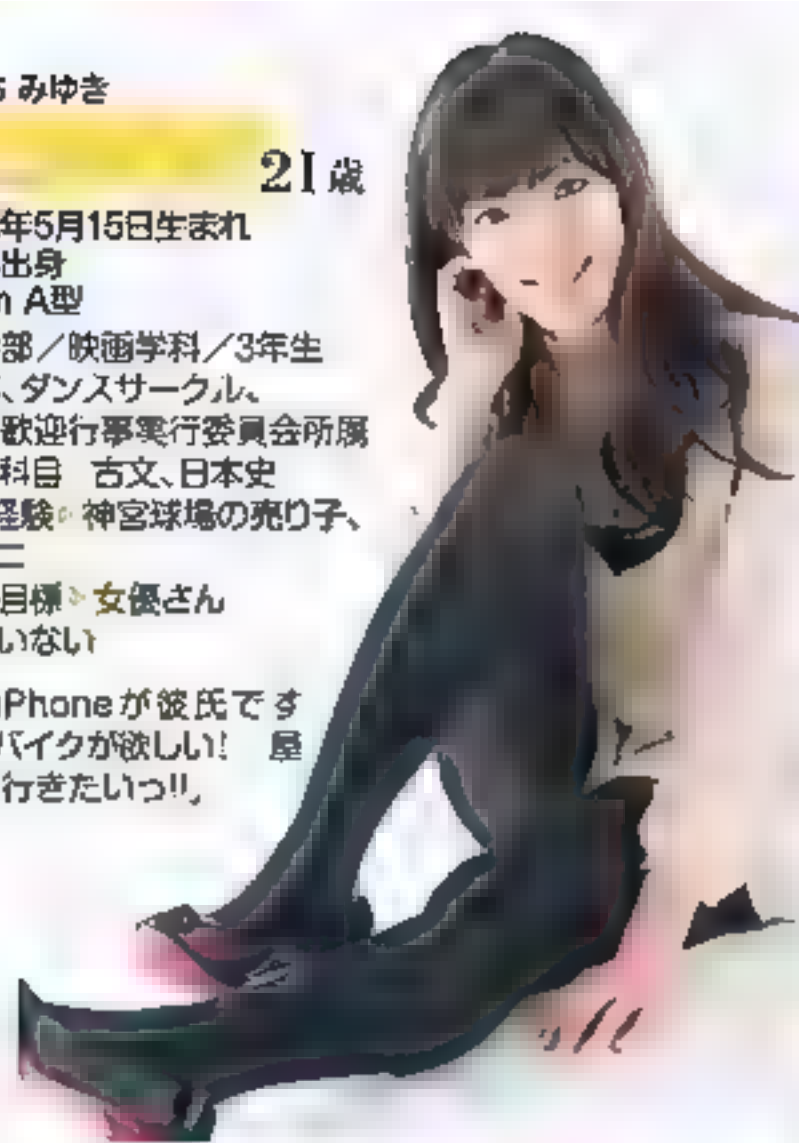
愛媛大学

きくち みゆき

21歳

平成元年5月15日生まれ
東京都出身
168cm A型
芸術学部/映画学科/3年生
野球部、ダンスサークル、
新入生歓迎行事実行委員会所属
好きな科目 古文、日本史
バイト経験 神宮球場の売り子、
コンビニ
将来の目標 女優さん
彼氏 いない

「今はiPhoneが彼氏です
(笑)。バイクが欲しい! 屋
久島に行きたいっ!」



でくちもとみ

21歳

平成元年2月23日生まれ
東京都出身
162cm AB型

「店員さんにちゃ
んとありがとうを
言える人や、何か
ひとつ強い分野を
持つ人が好き」



とみた なおこ

21歳

平成元年6月10日生まれ
広島県出身
159cm A型
芸術学部/放送学科/3年生
野球部所属
好きな科目 古文、アナウンス実習
バイト経験 ドトールコーヒー
将来の目標 広島に
恩返しできる有名人
彼氏 いない

「このユニフォーム、広島
カープの栗原選手の実さんが
デコってくれたんです!」

芸術学部/写真学科/4年生
ラーメンサークル所属
好きな科目 美術、国語
バイト経験 コンビニ店員、
web制作、ウェイトレスetc
将来の目標 人を楽しませたり
喜ばせたりすること!!
彼氏 いる

「エサのいらない
猫を飼っています。
彫刻ってとっても
面白いよ。よろし
くです」



ひくち
ろーありす あづさ

24歳

昭和61年10月26日
アメリカヒューストン出身
156.5cm O型
芸術学部/
大学院芸術学研究科
造形芸術専攻/2年生
所属サークルなし
好きな科目 体育、美術、彫刻
バイト経験 ミスド、即子優さん、
本屋さん、薬局
将来の目標 美術教師(小学校)
彼氏 いない



しらい ゆかり

19歳

平成3年6月25日生まれ
埼玉県出身
153cm B型
芸術学部/写真学科/1年生
ダンス、映像制作サークル所属
好きな科目 体育
バイト経験 アパレル(ZARA)、マック
将来の目標 芸能関係
彼氏 いない

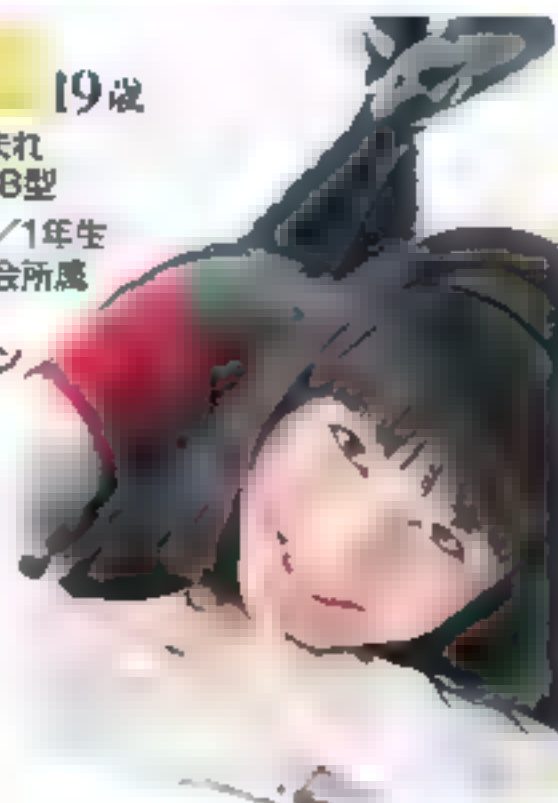
「塚本高史に似ています(笑)。
いろんな人生を経験できる
から、女優になりたい!」

くぼた きえ

19歳

平成3年10月17日生まれ
東京都出身 157cm B型
芸術学部/文芸学科/1年生
芸術祭本部実行委員会所属
好きな科目 国語
バイト経験 ジョナサン
将来の目標 小説家
彼氏 いる
「ミステリー作家に
なりたい。雑誌編集
のお仕事もやりたい」

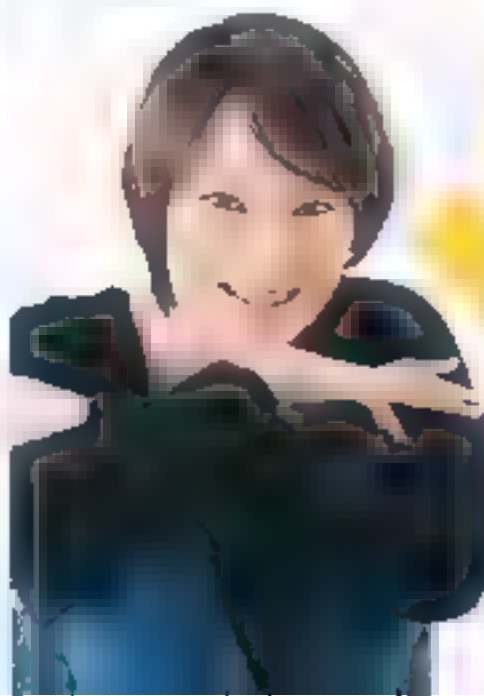
「美意識を変えるた
めに出場しました。
萌え系ではないコス
プレに挑戦したい」



たき ふみえ

21歳

平成元年10月3日生まれ
埼玉県出身
170cm O型
芸術学部/放送学科/3年生
新入生歓迎行事実行委員会所属
好きな科目 政治経済、テレビ制作
バイト経験 ドトールコーヒー、
NHKホール場内アナウンス
将来の目標 アナウンサー、
アニメ関係の仕事
彼氏 いない



たなか まよ 21歳

平成元年8月30日生まれ
東京都出身
160cm O型
芸術学部/
映画学科/3年生
ダンスサークル所属
好きな科目
国語、演技
バイト経験 販売
将来の目標 女優!
彼氏 ノーコメント

「私のことを見る
ために映画館に足
を運んでもらえる
ような存在感のあ
る女優になりたい」



2010

『日本大学
芸術学部芸術祭』
11月1日~3日

11月3日16時~
場所 江古田キャンパス
最寄り駅 西武池袋線・江古田駅

明治学院大学

ながむら きよさ 22歳

中村亜沙

昭和63年8月17日生まれ
神奈川県出身
158cm O型

文学部/英文学科/3年生
サッカーサークル所属
好きな科目▶日本史、英語

バイト経験▶
法律事務所の受付、
ゴルフバーのキャディ
将来の目標▶法律事務所の
秘書業務をこなしたいです
彼氏▶いない

「こんなステキな
雑誌に出させても
らうなんてうれし
いです。後悔のな
いよう頑張ります」

あつみ ゆか

山田佳 20歳

平成2年9月19日生まれ
東京都出身
166cm O型

文学部/英文学科/2年生
所属サークルなし
好きな科目▶英語、Writing
バイト経験▶本屋さん
将来の目標▶考え中です
彼氏▶いない

「寝るとときとテレビを見て
るときが一番シアワセ〜」
大きいテレビが欲しい!!」

おき れいな

沖 玲奈 20歳

平成2年5月3日生まれ
東京都出身
159cm A型

法学部/消費情報環境法学科/2年生
テニスサークル所属
好きな科目▶現代文
バイト経験▶ヘアサロンモデル
将来の目標▶広報関係のお仕事
彼氏▶いない

「クールな雰囲気なのに周
囲に温かくできる男の人を
いいなって感じます♡」

2010

白金祭

しるかなさい
『白金祭』
11月1日~3日

11月3日16時~

場所▶白金キャンパス
最寄り駅▶東京メトロ・
白金高輪駅

かわい ちさき

川宮千咲 20歳

平成2年1月5日生まれ
大阪府出身
162cm A型

経済学部/国際経営学科/3年生
所属サークルなし
好きな科目▶体育、情報処理
バイト経験▶飲食店
将来の目標▶メディア関係
彼氏▶いない

「残り少ない大学生活に思
い出を残したくて参加しま
した。私はよく笑います!!」

おかむらがすみ

岡村花澄 20歳

平成2年4月6日生まれ
神奈川県出身
169cm A型

文学部/英文学科/2年生
インカレ、バスケットボール所属
好きな科目▶政治経済、英語
バイト経験▶家庭教師
将来の目標▶秘書
彼氏▶いない

「ミスコンまでにもっとも
っと頑張って、女磨きする
ので応援をお願いします」



料理研究家

森崎友紀 厳選レシピ3品

今夜のおかずにはい、どうぞ♡

11月5日発売予定のレシピ付き写真集『for Men』から、男が元気になる極うまレシピを先行公開!!

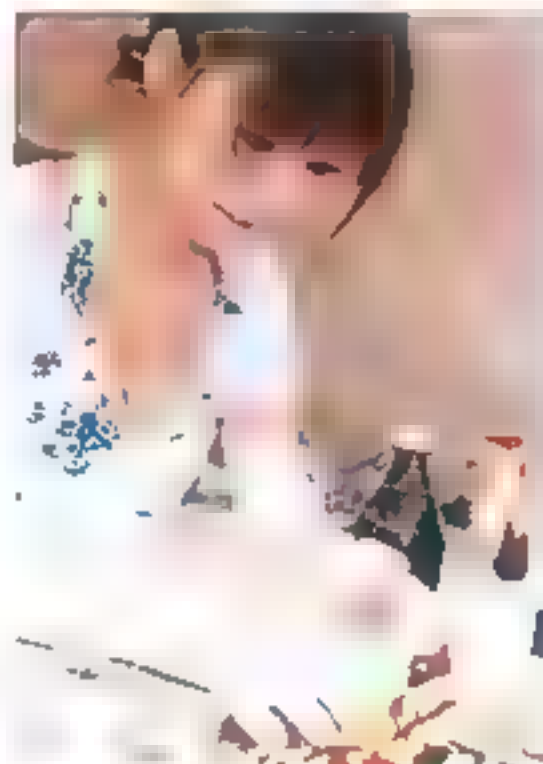
撮影/熊谷 真
スタイリスト/和田千星 ヘア&メイク/村上知久
取材・文/村上隆保 デザイン/pmf co.,ltd.



しょうゆバター・ステーキ丼

材料

牛ステーキ肉 1枚(250g)
長ネギ(白い部分) 1/2本
ニンニクのすりおろし 小さじ1
しょうゆ、バター 各大さじ2
ゴマ油 大さじ1
塩、黒コショウ 適宜
ご飯 どんぶり2杯分
ユズコショウ、万能ネギの小口切り .. 適宜



作り方

- ①フライパンを熱してゴマ油をひき、ぶつ切りにしたネギを入れて塩、黒コショウをふり、焦げ目がつくまで炒め、温かいご飯を盛った丼にのせる。
- ②①のフライパンにバターを足して強火で牛ステーキ肉を両面焼き、レアの状態に仕上げる。焼けたら取り出して、食べやすい大きさに切り①の丼に盛りつける。
- ③②のフライパンに、しょうゆとニンニクを入れて沸騰させる。
- ④②の丼に③をかけ、黒コショウ、万能ネギの小口切り、ユズコショウをトッピングする。



ナスと豆腐の揚げ出し

材料

ナス	2本	リーフレタス	適量
木綿豆腐	1/2丁	かつお節	適量
片栗粉	大さじ2	麵つゆ	大さじ5

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、切り目を入れながら食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐はラップをせずに2分間電子レンジで温め水気をきり、キッチンペーパーでふいてから食べやすい大きさに切る。
- ③ナスと豆腐の表面に片栗粉をまぶし、中温の油でカラッと揚げる。
- ④油をよくきって、ちぎったリーフレタスを添えて盛り付ける。上から麵つゆをかけ、かつお節をのせる。



キャベツと塩辛のパスタ

材料

パスタ	180g	パスタのゆで汁	100ml
キャベツ	3枚	塩、黒コショウ	適宜
イカの塩辛	大さじ2	ドライパセリ	適宜
オリーブ油	大さじ1		

作り方

- ①キャベツは5cm角に切る。たっぷりのお湯に対して1%の塩を加え、沸騰したらパスタをゆでる。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて熱し、イカの塩辛と①のキャベツを炒める。キャベツがしんなりしたらパスタのゆで汁を加えてひと煮立ちさせ、パスタを入れ混ぜる。塩、黒コショウで味を調える。
- ③お皿に盛り、ドライパセリをトッピングする。

皆さん、毎日楽しくお食事していますか？ 今回紹介する3品は、私のとっておきのおすすめメニューです。ひとりで暮らしている男性が、仕事や勉強で疲れて帰ってきたときでも、家で簡単に作れるものを選びました。

まずは「しょうゆバター・ステーキ」。牛肉はビタミンB群を豊富に含んでいるので、疲れをとってくれるんです。それに、ただステーキを塩、コショウで焼いただけでなく、しょうゆで和風にし、ユズコショウを使うことでちょっと高級感を出しました。

そして、「キャベツと塩辛のパスタ」。キャベツは胃に効きます。飲み疲れた体に優しい食べ物なんです。そこに、冷蔵庫に残りがちなイカの塩辛を加えました。イカは高たんぱくで低カロリー

な食品です。塩辛だと味もついていまずし、これだと簡単に作れます。

最後は「ナスと豆腐の揚げ出し」。お豆腐でたんぱく質がとれますし、これにナスを加えることで、お肉などの主菜を食べなくても栄養のバランスがよくなるんです。

外食が多く、栄養が偏りがちな方は、たとえ一品でもいいので、このレシピを見ながら料理を作ってみてください。私の考えたこの食事で日頃の疲れをとって、明日からまた頑張ってほしいのです。

そして、そうした気持ちもあって、このたび森崎友紀のレシピ付き写真集『For Men』を出すことになりました。男性の方に向けたこの本、ぜひ、お手にとって見てください。



見てビーンビーン!

食べビーンビーン!



奇跡の美人料理研究家だから実現した、
男の三大欲求を詰め込んだ究極の二冊が完成!



1冊1冊
究極のレシピ

ひとり暮らしの男性にも簡単に作れ、しかも栄養バランスが考えられている料理レシピ20品を掲載。また、森崎先生が料理をしていたり、食べていたりする写真も満載で、見るだけでも恋人気分に浸れるぞ!

もりさき ゆき
1979年12月29日生まれ
大阪府出身 血液型=A型
職業=料理研究家・管理栄養士
○現在、テレビ朝日系『お願い! ランキングGOLD』に出演中。
また、がつつり食べても太らないメニューが満載のレシピ本『太らない夜食』が好評発売中です。
森崎先生の最新情報は公式ブログ【<http://blog.unitymagenta.com/>】をチェックしてください。

森崎先生、もっとお腹いっぱいです!!!

レシピ付き写真集『for Men』11月5日に発売予定!

森崎友紀
レシピ付き写真集
『for Men』

撮影：熊谷 貴 35冊×112ページ・オールカラー
定価2,100円
11月5日(金)に発売予定

発売を記念して、森崎先生初となるイベントを開催!

日時：11月7日(日)14:00~

場所：リブ東京渋谷店

※詳しくはリブ公式HP[<http://www.libro.jp/>]をご覧ください。整理券の配布には限りがあり、整理券の配布が終了している場合がありますのでご了承ください。

水着フルコース

料理研究家のガチ/回水着は

知田 研

これが正真正銘、最後の水着グラビア撮り下ろしに特撮
をリアル写真集。水着を脱ぎ捨て、胸を露出する
台に水着以上の大胆露出にも、水着を脱ぎ捨て、胸を露出する
セクシーなシーンも必見!

女優・伊達あい、 Date AI.

撮影渡辺達生

初出し
究極
セクシー!!
週プレ

人気Gカップグラドルより
演技派女優へ転身を遂げた、
女優・伊達あいが、
大台を前に限界露出に挑む!

Photographed by 渡辺達生



ノダカ以上の本気です。



愛の道に命をかけて

徹底が魅惑の作品。

30歳目前の女盛り。

オナのいいオナに

おぼれてみようか。

最新DVD『Splash』
(竹書房) 11月19日発売予定

だて あい

1981年1月16日生まれ

身長165cm B92 W58 H83

栃木県出身 血液型三〇型

映画『ヤンキー列伝ZERO』の公

予定されているあいさん

10月より配信中の『あい love Golf』

【<http://www.4stance.com/>】も大好評

そのほか詳しい最新情報はブログ

【<http://ameblo.jp/ai-date/>】でチェック

撮影/渡辺 遼生

デザイン/pmf co.,ltd.



藤井 子

旭日

new - road



グラビアからAVへ……

AVリリース記録を作った人気者も

10月16日発売のAVで「充電」に突入！

これからは「海外留学」も「タレント」も……

やりたいことまだまだいっぱい！





ふじい れいな

1989年8月28日生まれ 神奈川県出身

身長164cm 88B W59 H86 血液型=O型

趣味=ダンス、買い物。特技=柔軟

好きな食べ物=甘いもの、辛いもの

嫌いな食べ物=納豆、梅しそ

性格=人見知りだけど、明るい

〇AVIはしばらくお休みだけど、多方面で

活躍するレイナちゃんに期待!

ヘア&メイク/表裏政美

スタイリング/小柳リカ

デザイン/pmf co.,ltd



画面からあふれる、"おっぱい"いっぱい!!

ケータイの画面から、あふれんばかりの巨乳美女が続々登場! 期待に胸ふくらませながら、クリック・クリック!!

大人気!!

仲村みうのグラドルチェック!!

グラビア大好きな元グラドル・みうちゃんが、新人グラビアアイドルを体の隅々までチェック! ここから、未来のスターが生まれる!



1990年7月5日生まれ 埼玉県出身 身長167cm B96W62H93
血液型=AB型 現役音大生グラドルとして話題の彼女の
1st DVD『ピュアスマイル』大人気発売中!

仲村みう談●

このおっぱいには、
"大番長"と名付けたい!!

第14回は
鈴木ふみ奈
ちゃんだ!!



撮影/井ノ元浩二

©SweetRoomProject

SWEET
ROOM

アイドルと
デート!

アイドルとの「お家デート」
の夢が実現する大人気コ
ーナー! 街でデートした
後、部屋にきた彼女が目
の前で替り始めて……!



1989年1月23日生まれ 千葉県出身 身長153cm B86W58
H88 最新情報はブログ「年中無休! Saya World」にて!

未確認生物大百科
UMAなう

UMA研究者・天野ミチ
ヒロ氏と、UMAイラスト
の達人・海老原優氏に
よる奇跡のコラボ企画!
「ネッシー」や「イエティ」
など、超有名UMAの最
新情報がここに!



あふれる可愛さ

ここにしかない面白さ、
いっぱい!! 今すぐアクセス!

<http://m-wpb.shueisha.co.jp/>



週プレの蔵出しグラビアも満載! 11月は小林
涼子ちゃんの特別待ち受けカレンダーを配信
中! 月額294円で見放題の超お得サイトだ!

ここでしか見られない
AKBのケータイ写真集
新作が続々入荷中!

ケータイ
週プレ
Book

いま噂のあのコから
人気メンバーまで
見たいものが必ずある!

<http://mwpb-book.shueisha.co.jp/>

こちらのURLを入力する
か、QRコードにケータイ
をかざして、アクセスを!

人気アイドルから旬の女優まで!
週プレのグラビアがケータイ写真
集になった! 本誌秘蔵のお宝画
像も収録! たっぷり1ファイル
315円から絶賛配信中!



内田眞由美

「Dynamite!」

「じゃんけん大会」優勝の新ヒロイン「うっちー」
の週プレ初水着! 衝撃の美ボディが炸裂だ!

撮影/
Takeo Dec.



前田敦子

ドラマ「Q10」も
絶好調! エース・
あっちゃんの最新
作登場。超絶カワ
イ笑顔はどうぞ
撮影/渡辺淳生

「So Cute♥」



北原里英

AKBが誇る清純系
美少女が魅せるオ
トナ水着。好奇心
で輝く瞳が最高に
キュートです!
撮影/ Takeo Dec.

「キタリエ はじめました」

11月はWEEKLY甲斐まり恵



週プレ net

週プレ net

本誌では掲載しきれなかった豪華お宝写真&未公開写真、週プレnetでしか見られない素顔のアイドルムービーを有料配信中。

甲斐まり恵

スペシャル写真集

『女優、はじめました。』

国民的お天気キャスターから本格的に女優への道を歩み始めた甲斐まり恵さんの、最新撮り下ろしカット満載! ビキニ&セクシーショットの数々に、貴重なメイキング&オフムービーも収録。11月を見逃すな!

<http://shupure-net.shueisha.co.jp/>

週プレ net

検索

スペシャル写真集『Mari&Hiro〜ふゆのふた〜』



現役の派遣ナースでありながら、歌手・タレントとして売り出し中の美人双子が、ついに週プレnetDXに登場! 大興奮間違いなし!!

週プレnet Deluxeにて独占配信中

週プレ net Deluxe

スペシャル写真集

『おいしすぎる関係。』



料理研究家
森崎友紀

衝撃の映像再び! レシピ付き写真集『for Men』発売を前に、エロおいしい森崎先生のカラダをじっくり、ほっこり味わっておくのだ!!

週プレnet Classicsになって再登場

週プレ net Classics



MUTEKI
<http://www.muteki.com>

本物の映画女優つぐみが擬似なしガチ本番!!

第9回目●映画プロフェッショナル大賞新人奨励賞 第21回ヨ●ハマ映画祭最優秀新人賞 第14回高●映画祭最優秀新人賞

女 つぐみ

actress tsugumi

女優

12月1日発売!!

TEK-031 60min. ¥3,980